

Mengurangkan Paras Kolestrol Tinggi Melalui Pendekatan Pemakanan

Ujian darah harus dijalankan secara kerap sekurang-kurangkan sekali setahun untuk memeriksa profil lipid darah. Ini adalah penting untuk menentukan jumlah kolesterol keseluruhan, paras kolesterol LDL dan HDL serta Trigliserida kerana penunjuk ini adalah penentu penting bagi **penyakit jantung**.

Anda boleh mengawal paras kolesterol darah melalui beberapa perubahan yang mudah dalam tabiat makan seperti dibawah:

1

Kurangkan makanan yang tinggi kolesterol jika anda mempunyai paras kolesterol tinggi

Contohnya organ dalaman haiwan, daging merah, kuning telur, makanan laut

2

Banyakkan serat dalam diet

Serat berfungsi seperti span yang menyerap kolesterol dan disingkirkan. Serat boleh didapati daripada buah-buahan, sayur-sayuran, oat, bijirin penuh dan beras perang

3

Tukar cara masak ke arah lebih sihat

Selain daripada menggoreng, anda boleh cuba kaedah membakar, memanggang, merebus, mengukus atau menyalai makanan

4

Kurangkan pengambilan lemak tambahan

Lemak tambahan seperti daripada sapuan, sos dan kuah. Contohnya, mayonaisse, kurangkan pengambilan kuah yang disediakan menggunakan santan dan minyak berlebihan.

5

Kurangkan pengambilan lemak tepu

Buangkan kulit dan lemak daripada ayam dan daging sebelum dimasak, kurangkan pengambilan mentega, minyak sapi dan santan.

Berfungsi membawa kolesterol daripada sel ke hati untuk dicernakan dan dikeluarkan sebagai bahan buangan. Oleh sebab itu ia dikenali sebagai **"kolesterol baik"**



LDL yang tinggi akan terkumpul pada dinding arteri. Ini boleh menyebabkan saluran darah tersumbat dan mengakibatkan serangan jantung apabila ia berlaku pada arteri koronari. Oleh sebab itu dikenali sebagai **"kolesterol jahat"**